



SACKANKEN

# 13 ASTUCES SIMPLES POUR RESTER ZEN AU QUOTIDIEN

SCOTY SACKANEN



**13 astuces simples pour avoir la pê-  
che et rester zen au quotidien**

## **On se tutoie ?**

Tout d'abord, pourquoi est-ce que je te tutoie ?

J'espère sincèrement que tu ne prends pas le tutoiement pour de l'impolitesse parce que ce n'est absolument pas le cas. Le tutoiement me permet de m'adresser à toi personnellement et j'ai besoin de cette proximité pour écrire les conseils que je te donne dans cet article. Si un jour tu as affaire à un coach, tu constateras qu'une des premières choses qu'il te demandera est s'il peut te tutoyer. Parce que le tutoiement rapproche automatiquement et a beaucoup plus d'impact que le vouvoiement, je pense qu'il est essentiel dans ce genre d'ouvrage.

D'ailleurs, le vouvoiement n'existe pas en anglais, voilà qui évite bien des soucis ! Toujours là ? Super ! Nous pouvons continuer...

## **ASTUCE 1 : FAIS TRAVAILLER TES ZYGMATIQUES**

L'un de nos meilleurs alliés en matière d'auto-influence se trouve dans notre cerveau et s'appelle le système limbique. Le but de cet article n'est pas de faire une étude approfondie de cette partie du cerveau, ne t'inquiète pas ! Nous allons plutôt apprendre à l'exploiter pour notre bien-être...

### **Qu'est-ce que le système limbique ?**

Le système limbique est le siège de nos réflexes primitifs, c'est-à-dire des émotions que l'on ne peut pas contrôler. Ces émotions sont variées : agressivité, peur, plaisir, etc. Par exemple, si une personne te surprend, tu vas sursauter. Ou encore, si tu es heureux, tu vas réagir en conséquence : sourire, rire, fou rire, etc.

La première astuce que je te propose est d'exploiter ce phénomène à l'envers ! Comme tu le sais peut-être, le rire est thérapeutique : nous allons exploiter cette propriété.

### **Passe à l'action !**

L'exercice que je te propose est très simple. Tous les matins, lorsque tu te prépares dans ta salle de bain, regarde-toi dans le miroir. Regarde-toi puis souris. Souris de façon exagérée de manière à ce que ton sourire soit le plus large possible. N'aie pas peur du ridicule, tu es chez toi, tu fais ce que tu veux ! Recommence l'expérience dix fois. Normalement ça devrait te prendre moins de dix secondes.

Il te suffit de sourire le plus largement possible dix fois de suite. Fais travailler tes zygomatiques et rends-toi compte instantanément des bienfaits que provoque cet exercice.

En fait, c'est comme si tu mentais à ton cerveau ! Si tu es heureux alors tu souris, mais si tu forces un sourire alors ton cerveau pense que tu es heureux. Même si tu es heureux au réveil, tu le seras encore plus après cet exercice, aucun risque donc, que du bénéfice !

### **Le savais-tu ?**

Cette astuce est bien connue de certains vendeurs qui l'utilisent pour paraître toujours de bonne humeur devant leurs clients. Utilise-toi aussi cette astuce dans ta vie quotidienne !

### **ASTUCE 2 : ÉCOUTE DES MUSIQUES QUI TE DONNENT LA PÊCHE !**

Connais-tu les hormones du bonheur ? Elles se nomment sérotonine et dopamine. Lorsque tu es heureux, tu en sécrètes. Plusieurs recherches ont été effectuées sur ces hormones, si bien que des chercheurs sont parvenus à détecter dans quelles situations elles sont produites. Ainsi, lorsque tu écoutes une musique que tu apprécies tout particulièrement, ton corps va produire ces deux hormones ! C'est aussi simple que ça. Nous allons mettre à profit cette découverte de la façon la plus simple du monde en nous soumettant à un petit rituel...

### **Passe à l'action !**

Tous les matins, lorsque tu te lèves : écoute une de tes musiques favorites. Écouter une chanson ne te prendra que trois ou quatre minutes et tu ressentiras les effets de cet exercice instantanément.

Tu es en couple et tu ne souhaites pas réveiller toute la maison ? Pas de soucis, utilise des écouteurs et un baladeur MP3.

Teste cet exercice et mets en place ce petit rituel matinal, tu te surprendras à chanter et à esquisser quelques petits pas de danse !

## Le savais-tu ?

La musique t'aide à avoir le moral au top, c'est certain ! Certaines vidéos le peuvent aussi !

## ASTUCE 3 : MANGE UN PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

Comme le dit le dicton, « il faut manger comme un roi le matin, comme un prince le midi et comme un pauvre le soir ». Ce dicton n'a jamais été aussi vrai que dans le domaine du développement personnel. Le repas le plus important est le petit déjeuner, il doit t'apporter un maximum d'énergie pour que tu puisses attaquer ta journée le mieux possible. Le tout étant de savoir gérer les apports en protéines, glucides et lipides de ce repas.

**Remarque :** je te donne les bases, mais sache qu'il est possible, comme dans certains pays, de faire un petit déjeuner salé ! Attention toutefois à équilibrer les protéines, glucides et lipides.

Privilégie les aliments les plus sains

Achète des fruits de saison : ils sont moins chers et tu varieras ton alimentation automatiquement au fil des mois. Il est parfois difficile de faire la correspondance entre les fruits, les légumes et les saisons auxquelles ils sont récoltés. Pour t'aider à y voir plus clair, je t'invite à consulter un guide sur la période de récolte des fruits et légumes en France.

Pour les confitures, privilégie celles qui contiennent le moins de sucre ajouté et la plus grande teneur en fruit.

En ce qui concerne les laitages, pour le petit déjeuner, ne consomme pas de lait écrémé ou de yaourt 0 % même si tu es au régime ! Au petit déjeuner tu peux tout manger sans faire attention, car c'est le repas de démarrage. Tu as ensuite toute la journée pour utiliser l'énergie que ce repas t'a apportée. Bien entendu, il faut manger de tout en quantité raisonnable, mais, en ce qui concerne le petit déjeuner, le lait écrémé et les yaourts 0 % sont inutiles, tu peux manger des produits laitiers non allégés !

## Le savais-tu ?

Il est recommandé de boire au moins un litre d'eau par jour. Sachant qu'un verre d'eau de taille standard équivaut à 25 cl, faisons l'hypothèse que tu prennes l'habitude de boire un verre d'eau pendant ton petit déjeuner. Le calcul est rapide : commence dès le matin avec un verre d'eau de 25 cl et tu couvriras déjà  $\frac{1}{4}$  de ton objectif quotidien.

**Remarque :** un litre d'eau quotidien est le minimum recommandé, si tu arrives à boire un litre et demi voire deux litres par jour, c'est encore mieux !

## ASTUCE 4 : PRENDS SOIN DE TOI

Connais-tu le dicton « pour être bien dans sa tête, il faut être bien dans son corps » ? Lis-le et relis-le car il est extrêmement important pour toute personne effectuant une démarche de développement personnel. Si tu veux être bien dans ta tête, soit fier de toi. Pas besoin de s'appeler Brad Pitt ou Angelina Jolie pour mettre en place ce conseil, applique simplement cette petite astuce.

### Passe à l'action !

Tous les matins, sans exception :

- Prends une douche ;
- Brosse-toi les dents ;
- Coiffe-toi ;
- Effectue au moins un de ces soins : soin de peau, se couper les ongles, épilations des sourcils, soin gommant pour le corps, lait hydratant, maquillage, etc.

***Tu penses que le quatrième point est inutile ?*** Essaye... Tu prendras conscience que prendre soin de son corps t'aidera à te sentir plus frais et tu te sentiras mieux dans ta peau. Tu te sentiras propre, frais et disposé pour attaquer cette nouvelle journée. Ne laisse pas échapper les bienfaits de cette étape et n'oublie pas de faire ton plus large sourire devant le miroir (cf. astuce no 1: Fais travailler tes zygomatiques).

## Le savais-tu ?

Prendre soin de soi est essentiel pour être heureux. Sur le long terme, ces petites habitudes de vie te permettront de te sentir bien dans ta peau et d'éprouver moins de stress au quotidien. Tu limiteras ainsi la probabilité d'avoir une maladie grave et tu allongeras ton espérance de vie de plusieurs années !

## ASTUCE 5 : RESTE POSITIF

Si tu ne dois retenir que quelques astuces de ce guide, celle-ci en fait partie ! Reste positif autant que tu le peux. Tu peux voir le monde comme une sphère dont l'aspect change suivant l'angle de vue avec lequel tu la regardes.

Comment être positif lorsque tu as l'impression que le sort s'acharne sur toi ? En reconSIDéRANT objectivement la situation dans laquelle tu te trouves !

Ton arme absolue sera de vivre le moment présent. Divise tes observations en deux catégories : **les événements sur lesquels tu peux agir**, et ceux sur lesquels **tu ne peux pas agir**. Prends ensuite tous les événements sur lesquels tu ne peux pas agir et ignore-les tout simplement. Ces événements ne doivent pas influencer ton moral ! C'est une des règles primordiales que tu dois appliquer le plus vite possible.

Un exemple simple : tu es dans les transports en commun pour aller chez le coiffeur. Un message retentit : « suite à un problème technique, nous sommes bloqués en pleine voie, veuillez ne pas ouvrir les portes ». Tu sais que ce message n'annonce rien de bon et que tu risques d'être bloqué pendant pas mal de temps mettant en péril ton rendez-vous chez le coiffeur. Automatiquement tu commences à soupirer et ton moral en pâtit...

## Passe à l'action !

Voici ma méthode en 4 étapes pour vivre le moment présent :

- Étape 1 : *regarder la situation objectivement*

« Je suis dans les transports en commun. Je suis en bonne santé. Le tramway/métro/RER dans lequel je me trouve est arrêté en pleine voie. Je perds patience. Je vais rater mon rendez-vous chez le coiffeur. Les gens autour de moi commencent à s'énerver. »

- Étape 2 : *éliminer les observations sur lesquelles tu ne peux pas agir*

Le tramway/métro/RER dans lequel je me trouve est arrêté en pleine voie.  
Je vais rater mon rendez-vous chez le coiffeur.

- Étape 3 : *reconsidérer la situation*

Je suis dans un moyen de transport en commun, je suis en bonne santé et les gens s'éner�ent autour de moi.

Tu n'as plus de raisons de perdre patience, de toute façon tu n'y peux rien, tu ne dois plus considérer ces événements.

- Étape 4 : *agir sur les événements qui t'ennuient*

Par exemple, parle avec une personne autour de toi en introduisant la conversation par une phrase contextuelle.

« Ah ! Décidément ils sont souvent en panne les tramways/métros/RER, au moins il fait beau dehors ! »

Que va-t-il se passer ? La personne va constater que tu as le sourire et que tu n'es pas énervé. La plupart du temps tu auras deux types de réponses :

- Personne négative : « Eh oui encore en panne, j'en ai marre ! »
- Personne positive : « Comment faites-vous pour ne pas vous énerver ?

J'aimerais bien avoir autant de self-control ! »

Ensuite, à toi d'enchaîner en expliquant cette astuce par exemple ! Si tu veux donner l'adresse de Penser et Agir à la personne que tu viens de rencontrer, n'hésite pas... Je te remercie d'avance !

Applique cette astuce à chaque fois que tu t'énerves, apprends à reconsidérer les choses objectivement et tu seras quelqu'un de positif que tout le monde envie.

### Le savais-tu ?

Les plus belles rencontres se font au moment où l'on s'y attend le moins. La beauté de l'instant présent et de l'inattendu rend les rencontres uniques, spontanées et intemporelles. Tu auras plaisir à raconter à tes amis comment, alors que tout était contre toi, tu as rencontré cette personne formidable avec qui tu es allé dîner ensuite. Positive aussi souvent que possible et les bons moments viendront à toi spontanément et bien plus souvent que tu ne l'imagines. Ne passe pas à côté de cette astuce...  
**Vis chaque instant de ta vie !**

### ASTUCE 6 : DORS BIEN

Le sommeil est une fonction vitale et il est nécessaire de ne pas le négliger. Un manque de sommeil entraînera une baisse de ton système immunitaire, tu seras plus vulnérable aux virus. Ça ne s'arrête pas là, tu deviendras irritable, peu efficace et, sur le long terme, dépressif ! Pendant que tu dors, ton corps se régénère et récupère des efforts que tu as fournis pendant la journée qui vient de s'écouler.

- Si tu dors mal : constipation, mauvaise digestion, maux de tête, dépression, apparition de maladies, facteur d'obésité et de diabète ;
- Si tu dors bien : grande production d'hormones de croissance, facilitation de la perte de poids, amélioration de ta faculté à mémoriser, etc.

### Passe à l'action !

À partir de demain, tu dormiras un minimum de sept heures par nuit. Prends l'heure à laquelle tu te lèves tous les matins et soustrais 7h30. L'heure que tu obtiens est l'heure maximale que tu ne devras jamais dépasser ! Pourquoi 7h30 ? Parce ce qu'il te faut environ trente minutes pour t'endormir.

Tu te lèves à 7h, couche toi à 23h30 maximum.

Si tu te couchais plus tard avant de lire cet article, tu seras fatigué les premiers jours de mise en action car ton organisme doit s'habituer à ces nouvelles habitudes de vie. En une semaine, il se sera habitué et tu mesureras l'immense bénéfice de cette astuce. Plus jamais fatigué et toujours de bonne humeur au réveil !

### Le savais-tu ?

Nous passons  $\frac{1}{3}$  de notre vie à dormir, c'est-à-dire que sur 75 ans nous passons 25 ans dans les bras de Morphée ! Fais en sorte de ne pas gâcher ce temps, essaie de recharger tes batteries à fond pour le lendemain.

## ASTUCE 7 : FAIS-TOI PLAISIR

Il est très important de savoir se faire plaisir de temps en temps.

Une fois par semaine au minimum, fais quelque chose pour toi et rien que pour toi.

Cette activité ne doit pas forcément être effectuée en solitaire, mais elle doit être faite pour te faire plaisir à toi avant tout ! Si tu aimes les massages, demande à ta moitié de t'en faire un ou prends rendez-vous dans un institut et laisse-toi aller entre les mains d'un professionnel. Si tu aimes les restaurants, programme une sortie à la brasserie du coin. Tu aimes le cinéma ? Le théâtre ? Peu importe l'activité du moment, pourvu qu'elle te rende heureux. Essaye d'avoir ce type d'activité une fois par semaine au minimum. Tu sais, se faire plaisir est assez simple, il existe plein de petits plaisirs autour de nous, libre à toi de choisir celui qui te correspond.

## Passe à l'action !

Choisis une activité que tu aimes faire et que tu as la possibilité de renouveler. C'est aussi simple que ça !

- Tu aimes les grasses matinées ? Choisis un jour dans la semaine où tu te lèveras plus tard que d'habitude.
- Tu aimes cuisiner ? Tous les dimanches réalise un nouveau dessert. Fais participer tes proches à cette activité et fais d'une pierre... Trois coups ! Tu te fais plaisir, tu apprends de nouveaux plats, tu passes de bons moments avec tes proches.
- Tu aimes le cinéma ? Le mardi soir sera le nouveau créneau réservé au cinéma !
- Etc.

Prends tout de suite un papier et un crayon et écris la question : « Qu'est ce que j'aime faire ? »

Regarde ta montre et prends dix minutes pour répondre à cette question.

Prends l'une des activités que tu as écrites puis réserve-lui un créneau d'une ou deux heures un jour de la semaine où tu es disponible.

Et voilà c'est fini ! Tu as planifié un moment rien que pour toi. Attention à ne pas te limiter. Ici je te parle d'un minimum vital, si tu veux plus de moments à toi, il n'y a pas de problème. Surtout, écoute-toi et apprends à te faire plaisir lorsque tu en as besoin.

## Le savais-tu ?

Autrefois, se faire plaisir était considéré comme quelque chose d'égoïste. Aujourd'hui, la plupart des spécialistes du bien-être (psychologues, coachs, etc.) considèrent que c'est l'un des principaux leviers permettant d'accéder à son propre bonheur. N'oublie pas, si tu souhaites aider tes proches, tu dois avant tout être heureux et t'aimer toi-même !

## ASTUCE 8 : SOIS PASSIONNÉ !

« La passion est encore ce qui aide le mieux à vivre. » – Émile Zola

Avoir une passion, s'investir dans un domaine, progresser et apprendre sans que ce soit une corvée sont sans doute les meilleures manières de s'épanouir.

As-tu une passion ? Si oui, ne l'as-tu pas mise de côté ces derniers temps ? Je pense qu'il est très important pour ton épanouissement personnel d'être quelqu'un de passionné. La musique, le cinéma, la lecture, jouer d'un instrument, etc. Être passionné par quelque chose, c'est génial !

Les avantages à être passionné sont nombreux :

- Devenir meilleur que la plupart des gens dans un domaine ;
- Rencontrer de nouvelles personnes ;
- S'épanouir et se lancer des défis ;
- Être régulier et s'engager par rapport à soi-même ;
- Etc.

### Le savais-tu ?

Il y a une citation de Confucius que j'aime beaucoup, j'aimerais la partager avec toi :

*« Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie. »* – Confucius

Si un jour tu transformes ta passion en activité professionnelle, jamais tu n'auras à travailler !

## ASTUCE 9 : DÉTENDS-TOI

Dans une société où tout va vite, où les mots efficacité et productivité sont devenus monnaie courante, beaucoup de personnes oublient de se détendre.

Se détendre, qu'est-ce que c'est ?

C'est faire quelque chose que tu apprécies tout simplement. Lire un bouquin, surfer sur Internet, regarder la télévision, écouter de la musique, effectuer une activité manuelle (couture, bricolage...), écrire, faire un puzzle, ou se régaler des [photos de ma page facebook](#) ! La liste est longue et ne dépend que de toi et de ce que tu aimes faire. Cependant, fais attention, un moment de détente doit être un moment où tu n'as pas besoin de réfléchir intensément. Si tu vas sur Internet, ne commence pas à essayer de comprendre un théorème mathématique. Si tu fais du bricolage, ne t'aventure pas à assembler un meuble alors que tu sais à l'avance que tu vas rencontrer des problèmes. Un moment de détente est un moment privilégié qui t'est réservé et dans lequel tu vas être tranquille, en harmonie avec toi-même.

## Passe à l'action !

Tous les jours, réserve-toi trente minutes pour une activité de détente. Réfléchis à ce que tu aimes faire. Si tu aimes la lecture, achète des livres à la bibliothèque du coin, si tu aimes les puzzles, fais-en un, etc. N'hésite pas à diversifier tes activités, ne fais pas la même chose tous les jours. Commence un livre le lundi, continue ton puzzle le mardi, écoute le dernier album de ton artiste favori le mercredi puis continue le livre que tu as commencé le jeudi, etc.

Ainsi tu te détendras tous les jours et tu ne t'ennuieras pas, car varier les activités diminue le risque de monotonie.

## Le savais-tu ?

T'accorder une pause détente tous les jours t'aidera à limiter le stress induit par ta vie quotidienne et te rendra plus efficace aussi bien dans tes projets professionnels que personnels.

## ASTUCE 10 : VA À LA RENCONTRE DES PERSONNES QUI T'ENTOURÉNT

Vas-tu à la boulangerie tous les matins ? Vas-tu acheter des cigarettes au tabac du coin ? Vas-tu à la boucherie ? À la bibliothèque ? Au supermarché ?

Oui je sais, je ne prends pas beaucoup de risques lorsque je te pose ces questions.

En fait, je connais déjà les réponses. Un simple exercice de rhétorique en quelque sorte.

Laisse moi cependant te poser la question suivante :

« Connais-tu le prénom de toutes les personnes que tu côtoies très régulièrement ? »

J'ai bien peur de connaître la réponse... Te rends-tu compte de la tristesse sociale dans laquelle nous évoluons aujourd'hui ?

Prenons l'exemple de la boulangerie. Tous les soirs, en sortant du travail, tu te rends à la boulangerie et tu demandes à la même personne une baguette de pain. Cette personne que tu vois depuis des années, régulièrement, et dont tu ne connais même pas le prénom.

Et si ce n'est pas à la boulangerie que tu as tes habitudes, cela peut s'appliquer aux autres lieux que j'ai évoqués juste avant.

## **Passe à l'action !**

Voilà ce que tu vas faire : demain soir, en sortant du travail, tu vas te rendre à la boulangerie pour acheter ta baguette de pain. Comme d'habitude en fait. Une fois que tu auras commandé une baguette, tu poseras la question suivante :

« Excusez-moi, mais ça fait X années que j'habite le quartier, et je ne vous ai jamais demandé comment vous vous appelez ». En posant ta question, tu seras souriant. En passant, sache que le sourire est ton plus grand allié en ce qui concerne les relations sociales. Un sourire sincère te sera toujours bénéfique !

Revenons à nos moutons. Sans aucun doute, la boulangère quelque peu étonnée te donnera son prénom. À toi de voir ensuite si tu veux continuer la discussion pour en savoir plus sur cette personne que tu vois tous les jours ou si tu souhaites tout simplement repartir avec ta baguette.

Ce qui est primordial dans cet exercice est que tu aies obtenu le nom d'une des personnes que tu côtoies souvent...

Le lendemain, lorsque tu retourneras à la boulangerie, tu pourras commencer par la phrase suivante (c'est un exemple, pas la peine de l'apprendre par cœur) :

« Bonjour XXXX, une baguette s'il vous plaît »

Ne trouves-tu pas que c'est plus naturel et convivial ? Si tu mets en place cette habitude de vie avec les gens que tu côtoies quotidiennement, tu constateras qu'au fil des jours et de façon tout à fait naturelle tu commenceras à réellement connaître ces personnes et à apprendre d'elles.

C'est là tout l'intérêt d'aller vers les gens sans attendre qu'ils viennent d'eux-mêmes vers toi. Ils ne viennent pas vers toi parce qu'ils ne le veulent pas, mais parce que la société nous impose des règles sociales qui, malheureusement, limitent beaucoup les interactions que nous pourrions avoir avec les personnes qui nous entourent.

## Le savais-tu ?

L'un des buts de la vie est d'être heureux et de partager ce bonheur avec les personnes qui nous entourent. Sans partage, tu te sentirais bien seul et la vie te semblerait bien morose. Mettre en place cette habitude de vie te fera rencontrer des personnes tous les jours, dans tous les endroits où que tu ailles. Au bout de quelques semaines, tu connaîtras beaucoup de monde ! Tu n'imagines pas encore tout ce que ces personnes te feront découvrir au fil des jours.

Une astuce très simple à appliquer et qui engendrera, à long terme, des bénéfices inestimables !

## ASTUCE 11 : VIENS EN AIDE AUX AUTRES

Je suis sûr que tu te demandes comment le fait de venir en aide à d'autres personnes pourrait participer à ton propre épanouissement personnel. Tu vas te rendre compte que ce conseil est primordial et qu'il va te permettre de développer un sentiment essentiel : l'altruisme.

L'altruisme, c'est donner sans rien attendre en retour ! Et, crois-moi, c'est plus simple à dire qu'à faire. En fait, c'est notre société qui fonctionne comme cela. Lorsque quelqu'un nous rend un service, on se sent redevable par rapport à lui, c'est un comportement naturel. Une personne fait quelque chose pour nous et il semble tout à fait normal de vouloir l'aider en retour. Jusque-là pas de soucis.

L'une des conséquences de ce comportement naturel est que lorsque l'on rend service à quelqu'un, on pense tout de suite que cette personne nous est à son tour redevable !

« Je t'ai aidé à déménager le week-end dernier, tu vas pouvoir m'aider à assembler ma nouvelle bibliothèque dimanche prochain ! ». Et si la personne ne peut pas, que la raison soit bonne ou mauvaise, il y a de fortes chances d'éprouver un sentiment d'incompréhension voire même de frustration.

Dans la pratique, être aidé en retour n'est absolument pas quelque chose de mauvais. Bien au contraire, c'est un comportement social tout à fait normal. Ce qu'il faut combattre par-dessus tout, c'est faire quelque chose en pensant qu'on pourra à son tour demander un service.

Cette astuce est bien plus complexe à mettre en place que les précédentes, mais je vais te donner une méthode pour y arriver.

## Passe à l'action !

Viens en aide aux personnes dès que l'occasion se présente. Voici une liste dans laquelle tu peux piocher quelques idées :

1er Rendre service : dépanner quelqu'un d'un ou deux euros, aider à porter une valise encombrante, renseigner un passant qui semble perdu mais en y allant de toi-même, etc. ;

2e Donner : mettre en place un don régulier à la croix rouge, à médecins sans frontières, à la recherche contre le cancer (et/ou autres), donner des meubles et des appareils dont tu ne te sers plus à l'association Emmaüs, déposer les vêtements que tu ne portes plus dans les containers prévus à cet effet, etc. ;

3e T'investir : devenir bénévole dans une association ou pour un événement, organiser des événements, participer à une mission humanitaire, etc.

La liste précédente est loin d'être exhaustive et, comme tu peux le constater, rendre service ou donner sont souvent bien plus faciles à mettre en place que s'investir.

**Pour information**, sache que les dons réguliers pour Coeur de Forêt (par exemple) commencent à 10€ par mois. Je ne suis pas certain que tout le monde en ait conscience. Si tout le monde s'y mettait, de grandes avancées pourraient être réalisées... Attention cependant à ne pas se mettre en « danger » soi-même si les fins de mois sont déjà difficiles.

Le but de cet exercice est de réussir dépasser le sentiment de satisfaction lorsque tu rends service ou lorsque que tu fais un don. À force de donner, l'action deviendra normale et inconsciemment ton comportement général changera. Tu n'aideras plus les gens par intérêt, mais seulement par envie d'aider.

### Le savais-tu ?

Lorsque nous agissons de cette manière, nous sous-communicons que nous n'attendons rien en retour. La personne que nous aidons ne se sent ni redevable, ni mal à l'aise par rapport à toi. Paradoxalement, c'est grâce à ce comportement que les gens viendront le plus vers toi lorsque tu en auras besoin ! Parce qu'ils sauront que « toi au moins, tu ne l'as pas fait parce que tu te sentais obligé ! » Naturellement et durablement, les relations sociales que tu entretiendras s'amélioreront.

## ASTUCE 12 : RÉCOMPENSE-TOI

S'il y a bien une chose primordiale que la plupart des personnes oublient de faire, c'est bien de se récompenser elles-mêmes lorsqu'elles ont réussi à faire ce qu'elles voulaient.

Quel est l'un des meilleurs facteurs de motivation ? La réponse est simple : la réussite ! Lorsque tu accomplis un objectif, tu as tout de suite envie de passer au suivant. Après une réussite, tu es plus efficace, tu réfléchis plus vite, tu es moins fatigué, etc. Ceci est dû à l'excitation que te procure l'accomplissement de ton objectif. Tu sécrètes de l'adrénaline et cela te permet d'être beaucoup plus performant dans les tâches qui suivent.

### Passe à l'action !

Maintenant que tu as pris conscience de l'importance de se récompenser lorsque tu atteins un objectif, je vais t'indiquer comment mettre en place un système simple et l'intégrer dans ta vie quotidienne.

En fait, ce système a déjà fait l'objet d'un article sur Penser et Agir et je t'invite à le découvrir en cliquant ici : le sanctuaire de la pensée positive.

Grâce à cet article, tu pourras télécharger un « sanctuaire de la pensée positive » prêt à l'emploi ! C'est un cadeau que j'ai offert à mes lecteurs et que je t'offre aussi.

## Le savais-tu ?

Ne pas se rendre compte de ce que tu réussis jour après jour est l'un des principaux facteurs d'influence négatifs sur la confiance en soi ! Si tu n'as pas conscience de ce que tu as réussi, tu risques de croire que tu n'arrives à rien. C'est absolument faux ! Mettre en pratique cette astuce est essentiel pour ton épanouissement personnel, crois-moi !

## ASTUCE 13 : ÉVITE LA PROCRASTINATION

Comme tu l'as compris, le sujet central de ce guide est définitivement le passage à l'action ! Sais-tu ce qu'est la procrastination ? C'est le fait de toujours tout remettre au lendemain ! Et c'est le pire ennemi du passage à l'action !

Lorsque tu as de la vaisselle à faire, du linge à repasser, une lessive à mettre en route, etc. En fait, toutes les petites tâches quotidiennes peuvent devenir un vrai calvaire pour une personne atteinte de procrastination.

Si en plus des tâches quotidiennes habituelles, tu as des projets plus ambitieux, le temps que tu perds peut être très problématique et, dans les pires cas, t'empêcher d'atteindre tes objectifs. Si tu n'arrives pas à vivre dans un environnement serein, il te sera impossible de donner le meilleur de toi-même pour accomplir tes objectifs.

## Passe à l'action !

Je vais te donner deux astuces. La première, pour les petites tâches quotidiennes ou ponctuelles et, la seconde, pour les objectifs plus ambitieux.

Pour les petites tâches, applique la règle suivante : Si une tâche exige moins de cinq minutes pour être accomplie alors fais-la tout de suite ! Cette astuce te fera gagner un temps considérable. Il faut juste que cette règle soit intériorisée et devienne automatique.

## Le savais-tu ?

Le simple fait de ne pas avoir de méthode d'organisation peut t'empêcher de réussir tes projets. C'est même l'un des principaux facteurs d'échec ! Pour mettre toutes les chances de ton côté, adopte un système d'organisation efficace qui te fera gagner un temps précieux !

## ET MAINTENANT ?

Tu es arrivé au bout de cet e-book et j'espère que tu as pris autant de plaisir à le lire que j'en ai eu à l'écrire. Bien que tu aies presque fini ta lecture, ce n'est que le début. J'espère que tu ne vas pas le refermer pour ne plus jamais le rouvrir. Ce qu'il faut maintenant c'est véritablement passer à l'action.

## CONCLUSION

**Si tu appliques les conseils de ce livre, tu te distingueras de 90% des personnes qui lisent mais ne passent jamais à l'action ! Même si ces astuces paraissent simples sur le papier, les appliquer réellement te permettra de donner le meilleur de toi-même.**

**Tu auras énormément d'avantages sur les autres personnes !**